



諏訪市社会福祉協議会

社協だより

2025
令和7年
10/1
No.418

発行編集 諏訪市社会福祉協議会 〒392-0024 諏訪市小和田19-3 ☎52-2508

第52回 諏訪市社会福祉大会

令和7年10月19日(日) 午後1時30分～4時

会場 諏訪市総合福祉センター
湯小路いきいき元気館3階 交流ひろば

どなたもお気軽にご参加ください!

第1部 午後1時30分～

福祉功労者表彰

第2部 午後2時30分～

講演 「元レーサー、車いすからの挑戦」

講師 株式会社アトリエロングハウス

代表取締役 長屋 宏和氏

インタビュアー：中洲地区社会福祉協議会事務局

フリーアナウンサー 土橋桂子氏

講師プロフィール

元レーシングドライバーでファッションデザイナー「ピロレーシング」代表。2002年鈴鹿サーキットでおこなわれたF1世界選手権前座レースにて、宙を舞う大クラッシュにより首の骨を損傷。頸椎損傷四肢麻痺のチェアウォーカーとなる。2025年3月には、絵本「ジーンズをはきたい」を出版。他、さまざまな方面で諦めない・チャレンジする姿を発信している



第52回諏訪市社会福祉大会実行委員会・諏訪市・諏訪市社会福祉協議会
問い合わせ：社会福祉協議会 電話：0266-52-2508 FAX：0266-57-1231



安心くらしの 総合相談所



●ボランティア・市民活動相談

- 相談日：毎日(祝祭日除く)午前9時～午後5時
但し、祝祭日が土日の場合は、相談可
- 相談員：ボランティアコーディネーター等(社協職員)
- 会場：いきいき元気館3階
ボランティア・市民活動センター
電話 54-7715

●結婚相談(第1・4土 第2・5水)

- 相談日：10/4・25 午後1時～午後4時
10/8・29 午後6時～午後8時
- 相談員：常任相談員・結婚相談員 ※予約制
- 会場：いきいき元気館3階 会議室1

●介護相談(24時間)

- 在宅介護支援センター湯の里
電話 57-1000 FAX 57-3800
- 在宅介護支援センター西山の里
電話 56-1000 FAX 57-1711

●生活や就労等の相談

「仕事をしたくても見つからない」「病気があり仕事や生活が不安」などのお困りごとをお気軽にご相談ください。

- 相談日：月～金(祝祭日除く)
午前8時30分～午後5時15分
- 相談員：相談員・就労支援員(社協職員)
- 会場：諏訪市役所2階(旧204会議室)
諏訪市生活就労支援センター
「まいさぼ諏訪市」
電話 52-4141(内線237)

●心配ごと相談(第1・3金)

- 「どこに相談したらいいのかわからない」「話を聞いてもらいたい」など、お気軽にご相談下さい。
- 相談日：10/3(北部・四賀地区民生委員)
10/17(中央・中洲地区民生委員)
午後1時～午後3時
- 会場：いきいき元気館2階 相談室

●成年後見制度相談

- 相談日：月～金 午前9時～午後5時
- 相談員：専門員(社協職員)
- 会場：いきいき元気館2階
諏訪市・下諏訪町成年後見支援センター
※来所時は事前にご連絡下さい。

●権利擁護相談・生活相談

- 相談日：月～金
午前9時～午後5時
- 相談員：専門員(社協職員)
- 会場：いきいき元気館2階 相談室
※来所時は事前にご連絡下さい。

●法律相談(第2・4水)

- 相談日：10/8 午後1時～午後3時
10/22 午後6時～午後8時
- 相談員：弁護士・司法書士 ※完全予約制
- 会場：いきいき元気館2階 相談室

諏訪市社会福祉協議会 電話 52-2508 FAX 57-1231 ※湯小路いきいき元気館は毎月第3月曜日全館休館です。
毎日(土・日・祝祭日、第3月曜日を除く)、相談の受付を行っております。「相談窓口がわからない」という方も、お気軽にお問合せ下さい。

「社協だより」の発行には、諏訪市社会福祉協議会の会費及び「赤い羽根共同募金」の配分金が使われています。

赤い羽根 共同募金運動のお願い

10月1日～12月31日

10月1日より赤い羽根共同募金運動がスタートします。赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ。」としてすべての方が安心して暮らしていくための町づくりを目指し、地域で生活・福祉課題に取り組むさまざまな福祉活動を支援しています。皆さんの募金で諏訪市を良くする活動を行っている団体や地域の福祉活動を応援し、一緒に住みよい諏訪をつくっていきましょう。ご理解ご協力をお願いいたします。



諏訪市で集まった募金の約6割が市内の福祉活動に活用されます。



～約4割は長野県の福祉施設・団体の事業や災害援護金(見舞金)などに活用されています～

県域で活動する福祉団体や社会福祉施設の改修・備品整備、また「災害等準備金」として積み立てられています。この「災害準備金」は、大規模な災害が発生した時に、被災地支援を行う災害ボランティアセンターの設置・活動経費として配分され、被災県の災害等準備金が不足するときは、全国共同募金会が応援するしくみになっています。じぶんの町にも、もしもの時にも、赤い羽根共同募金は役立てられています。



よくある
質問

Q. なぜ戸別募金に
目安額があるの？

赤い羽根募金は「計画募金」です。あらかじめ市内で何に使うかを計画し、それに必要な募金額(目標額)を明確にしてから10月の運動を迎えます。諏訪市の目標額10,000,000円を達成するために、一世帯あたりの目安額を示しています。

諏訪市の「戸別募金」の目安額は、一世帯700円としています。

「じぶんの町を良くする」ためにどのくらい寄付したらいいかわからないときの「目安」として参考にしてください。

使いみちは、左ページ「令和8年度 社協・団体公募配分計画」をご覧ください。いずれも民間福祉活動の重要な財源として活用されています。

■目標額：10,000,000 円
■内 訳：諏訪市への配分
7,112,000 円
広域配分
2,888,000 円



※広域配分は長野県全域を対象に、福祉活動のほか、防災物品の整備や災害援護金等に使われています。

「共同募金」には税制上の優遇措置がありますので
ご活用ください。

■法人のご寄付：全額損金算入できます。

■個人のご寄付：

【所得税】(所得控除または税額控除の選択ができます。)

①所得控除額＝寄付金額(年間所得の40%を限度)－2千円

②税額控除額(その年分の所得税額の25%が限度)＝

{寄付金額(年間所得の40%を限度)－2千円}×40%

【住民税】

税額控除額＝{寄付金額(年間所得の30%を限度)－2千円}×10%

■確定申告の際、本会の領収書を添付してください。

令和8年度 団体配分計画 (単位:円)

申請団体	事業内容	申請額
諏訪市老人クラブ連合会	機関誌による健康増進と介護予防の推進活動	50,000
	諏訪湖畔 花いっぱい運動(水仙球根植え)	50,000
ひとり親すわっこ会	ひとり親家庭等親子遠足	67,500
	地区交流会	63,000
諏訪市こども育成会連合会	諏訪市・秦野市交流事業	150,000
	家庭の子育て講座	60,000
	地域活性子ども育成化事業	60,000
諏訪市更生保護女性会	住民対象の更生保護普及研修	45,000
諏訪市少年警察ボランティア協会	啓発物品の贈呈・配布による啓発活動	15,000
	広報活動(広報誌発行)	10,000
諏訪市民生児童委員協議会	民生児童委員全員協議会・研修会	100,000

令和8年度 公募配分計画 (単位:円)

申請団体	申請額
4団体	340,000



令和8年度 社協配分計画 (単位:円)

社協事業配分	事業内容	予定額
ボランティアフェスタ開催	ボランティアフェスタ開催負担金	230,000
社会福祉大会開催	・市社会福祉大会開催費 ・県社会福祉大会参加費	600,000
社協だより発行	社協だよりの印刷費	700,000
地区社協助成事業	各地区社会福祉協議会活動への助成金	1,200,000
地域福祉推進事業	・地域福祉研修会講師謝礼 ・研修費用 ・通信費	641,500
福祉普及校	市内福祉教育普及校への助成金	150,000
支えあい活動推進事業	小地域支えあい活動推進のための助成金	150,000
児童生徒ボランティア体験	・高校生ボランティアの集い ・サマーチャレんじ開催通信費等	110,000
ボランティアグループ助成事業	市内ボランティアグループ活動への助成金	800,000
ボランティアセンター運営強化事業	ボランティア・市民活動センター運営委員会の活動費	100,000
ボランティア活動推進情報発信事業	情報メール便の発送費用	250,000
ボランティア活動支援講習会	活動者向け講座の講師謝礼	250,000
ボランティア活動物品貸出事業	住民、ボランティア活動者が啓発等に使用する印刷機の消耗品費	120,000
心配ごと・法律相談	弁護士、司法書士への委託料	800,000

皆さまのあたたかいご支援ご協力、ありがとうございます。

問合せ：諏訪市共同募金委員会(諏訪市社会福祉協議会内) 電話：52-2508 FAX：57-1231

諏訪市社会福祉協議会 会費募集のお願い

令和7年度 会費募集期間 10月1日～12月28日

諏訪市社会福祉協議会(社協)は、住民の日常生活の困りごとや地域が抱える福祉課題を明らかにし、住民の皆さんと共に福祉事業、相談活動等を通して解決していくことを目指しています。

10月より会員募集を行いますので、趣旨にご理解いただき、可能な範囲でのご協力をよろしくお願いいたします。

昨年度、皆様からお寄せいただいた会費総額は9,504,340円でした。

会費募集の詳細、使い道については各世帯に配布予定のチラシをご参照ください。

社会福祉法人 諏訪市社会福祉協議会

〒392-0024 諏訪市小和田 19-3 諏訪市総合福祉センター「湯小路いきいき元気館」2階

TEL：52-2508 FAX：57-1231

柿^{ピー}作戦 (柿もぎプロジェクト)

～柿^{もぎ}がつなぐ地域支え合いのご縁～



ちょっと困った！をトリプル解決

受付期間 10月末まで

- ・高齢者の「自宅の柿もぎが出来ず、かつ柿が不要である」という困りごとを解決！
- ・福祉事業所の「レクリエーション活動で干し柿を作りたいが柿が手に入らない」という困りごとを解決！
- ・野生動物(熊、猿、鹿など)の被害を未然に防ぐ！



相談の条件 (まずはお電話下さい)

- ・諏訪市在住高齢者
(65歳以上かつ自力で柿もぎできず、
柿が不要でお譲り頂ける方)
- ・崖沿いなど危険個所の柿の木はお断りします
- ・収穫可能な事業所数によって、ご要望に応じられない時もあります
- ・柿もぎ以外の作業(枝の剪定)等は対応できません



相談の流れ

- ①社協へ相談
- ②社協から福祉事業所へ連絡
- ③収穫可能事業所とマッチング
- ④相談者より事業所へ連絡
場所や日程相談
- ⑤当日、良いお天気の中、柿もぎ実施

費用負担
なし！

問合せ・申込：諏訪市社会福祉協議会(福祉係) 電話 52-2508 FAX57-1231



令和7年度 諏訪市家族介護支援事業

みんなで
楽しめる

10月&11月の家族介護教室

排泄に関わる介護用品を体験しながら知ろう！

介護の中でも大変な排泄介助第二弾！一生懸命やっているのに上手いかずついイライラ、家族を介護されている方からよく聞くお話です。そんなときはどうしたら良いのでしょうか？専門の方の知識を学び、ご自分でも介護用品を体験しながら、これからの介護に役立てて下さい。

- 日時：10月24日(金)13:00～15:00
- 講師：サクラケア諏訪店 店長 百瀬将晃氏
- 場所：諏訪市総合福祉センターいきいき元気館3階 会議室2



お知らせ

各回、講座のあとは参加者のみなさんでおしゃべりする時間を作ります。日頃の介護の悩みを共感したり、情報交換をしたりして楽しみましょう。

- 各回：定員15名
- 参加費：300円
介護に関心のある方
- 対象：市内在住の要支援1
以上の方を在宅で介護している方
- 申込締切：開催日3日前まで

お申込み
諏訪市社会福祉協議会
0266-52-2508



※ご来場にタクシーが必要な方は
ご相談ください。



コーヒー講座

2025.11.10(月)
AM10:00-12:00

- 場 所：Blue LineGarage Cafe18(諏訪市四賀細久保 303-1)
- 講 師：Blue LineGarage Cafe18 店長：増沢 聡氏
- 参加費：1,000 円
- 定 員：15 名
- 対象者：介護に関心のある方
市内在住の要支援1以上の方を在宅で介護されている方
- 申込締切：11月5日(水)
- 問い合わせ・申込み：諏訪市社会福祉協議会 TEL:0266-52-2508
※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください



こちらからもお申込みいただけます

多くのボランティア団体が出展！
『ボランティアの楽しみ方』がみつかる！



ボランティアフェスタ 2025 in福祉大



ボランティアの楽しみ方は無限大！

11月3日(月) 10:00~14:00

9:45開場

開催場所
長野県福祉大学校
コミュニティホール

入場
無料

屋内の会場のため上履き・下足入れをお持ちください。

イベント情報

10:00~
オープニング

10:20~
ステージ発表・ブース開始

障がい者スポーツ
ボッチャを体験しよう！



アクセス



Googleマップ



P 福祉大学校敷地内 または高島産業様

主催：ボランティアフェスタ2025実行委員会／諏訪市社会福祉協議会
共催：諏訪市

Tel.0266-54-7715



@SUWACITY_VOLUNTEER

諏訪市社協
ホームページ



ボランティア・
市民活動センター
公式SNS



楽しみ方は自由！自分なりの楽しみ方を見つけてみよう！

★詳しい内容が分かるパンフレットは当日、受付でもらってね★

参加して・体験して楽しむ！

各ブースをまわって、体験してみよう！

■ボランティア団体ブース

展示や体験、バザー、啓発コーナーなど
ボランティア団体のブースを見てみよう！
交流して体験して、興味がある活動が
見つかるかも！

■あそび場『みんなでポッチャ大会』と射的 ポッチャをみんなで楽しもう！

■スタンプラリー

ブースを回って景品をもらおう！

買ってボランティア！

買って応援することもボランティア！

「物産を買って能登を応援！能登物産」

能登半島宇出津 うしつ 一般社団法人HERO'sLabo
金丸商店株式会社

「からあげ、自主製品」

第2この街学園 から揚げ屋 真心

「焼き菓子、手作り小物」 あおぞら工房諏訪

「自主製品、食品」 森の工房あかね舎

「パン」 Jumpin'

その他、ボランティア団体のバザーも！

見て・盛り上がって楽しむ！

ボランティア活動しているみなさんの
ステージ発表をぜひご覧ください！



▽出演予定団体▽

諏訪市木遣保存会「木遣り」

プレシャスゴスペルクワイヤー「ゴスペル」

ミュージックフォックス「仲良く元気に歌おう！」

ドリーム5「銭太鼓で楽しもう！！」

腹話術友の会諏訪支部「腹話術とマツケンサンバ」

いきいきジバーズ「華麗に元気に！諏訪の踊り」

阿波踊り諏訪湖連「阿波よしこの・ぞめき」

すわっこいきいき体操推進リーダーによる体操！

子ども・若者STEPハウス「STEPバンド」

太極柔力球同好会「太極重力球 演舞」

APTFドリームの会「ファミリー合唱」

和太鼓風楽「まつり太鼓・木落とし・木霊」

諏訪市太極拳協会「今年もガンバル！太極拳」

NPO法人ふおれすと「一緒に踊ろう！歌とダンス！」



雨天について

ボランティアフェスタ2025は、
屋内開催のため雨天決行です。

開催に関わる緊急な連絡は諏訪市
社会福祉協議会のホームページを
ご確認ください。



ボランティア募集！

 運営ボランティア

 カメラボランティア

募集中！

顔合わせ & 事前説明会

10月15日（水）午後7時から
ご協力いただける方のご連絡
お待ちしております！！

ここびいと一緒に
はじめての歩！
踏み出そう♪



※一部内容が変更になることがあります。



昨年度の「七輪のつどい」の様子

このコラム
を読まれ
た方に
心を持
いただ
けると
大変
うれし
です。
では、
そも
そも「ボラ

「ボラセン」って、聞いたことある
方いますか？私も運営委員をお引
き受けするまでは、全く知りませ
んでした。

小澤 智里

ボラセン運営委員

『ボラセン』ってなに？』



まずは、秋の「七輪のつどい」
にいらしゃいませ～
(詳細は後日花の輪にて)



参加者にインタビュー
する小澤さん

私たちが運営委員会は、みんなが
繋がる企画を考えてワイワイがや
がや、自分達も楽しんでやっていま
す。

皆さんも楽しみながら繋がる企
画、2ヶ月に一度一緒に考えませ
んか？

誰かが住んでよかったと思える
ような地域・社会づくりのために、
市民力、地域力を引き出し、その広
がりやつながりを応援し推進して
いくことを使命としています。

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

●諏訪市ボランティア・市民活動セ
ンターとは？

開催しました！

楽しくつながる！コミュニケーション講座

8月24日（日）にコミュニケーション講座を開催しました！株式会社コミュニケーションズ・アイの金日秀（きむ いるす）先生を講師に迎え、15名程の参加者とコミュニケーションの基本を学びました。講義では、「聞く」ことや「話す」ことの技術を教えて頂き、うなずきや声のトーン、表情を工夫することが大切ということ学びました。



きむ いるす
金 日秀 先生

嫌われる人、好かれる人って
どんな人だろう…



上達するには、相手のことを
考えなくてはダメだね



【遺志寄付金】
8/26 故 金子 永様
寄付者 小笠原 孝様（湖南）

「厚意を深く感謝し、福祉事
業に活用させていただきます。
ありがとございました。」

社協への寄付

物品の寄付

（8/16～9/15）

ご芳名	寄付物品	寄付先
太田真明様	使用済み切手	ボランティア・ 市民活動センター
八十二銀行 諏訪支店様	使用済み切手	
岩本福雄様	使用済み切手	
山田かめよ様	食品、米	

参加者募集

はじめてのボランティア説明会

(ボランティア・市民活動センター)

「ボランティアをしてみたい!でも、はじめてだからちょっと不安」というあなたへ、はじめてのボランティア説明会を開催します。自分にあった活動を一緒に探しましょう。

■日時：10月 8日(水)午前10時より
10月21日(火)午後 2時より
※各回30分程度。上記日時以外も相談を受け付けています。

■場所：いきいき元気館 3階
■申込：不要
■問合せ：ボランティア・市民活動センター

参加者募集

みんなで食堂 駄菓子屋さん・食材配布

(末広プロジェクト)

大人も子どももお年寄りも親子連れも若者も誰でもみんなで集まって、みんなで食べて、食を仲立ちとした楽しいひと時を過ごしてみませんか。あわせて駄菓子屋さんと食材配布も行います。

■日時：10月26日(日)
準備：午前10時から
食事：午前12時から
駄菓子屋さん：午後1時から
食材配布：午後1時から
終了：午後2時
■場所：みんなの居場所 ゆめひろ
■対象：どなたでも
■参加費：大人300円
子ども 何でもワンコイン
■食数に限りがありますので事前に予約をお願いします。
■駐車場は市営駐車場・近隣の有料駐車場をご利用ください。
■可能な方は準備から片付けまでの参加をお願いします。
■問合せ：みんなの居場所
ゆめひろ(55-8734)



ボランティア募集

ワンちゃんのお散歩代行

(SWANS VOLUNTEER(スワンスボランティア))

犬のお散歩代行をお手伝いくださるボランティアさんを募集しています。お散歩時間1回約30分。お散歩日程は応相談です。若干名の方を募集します。

■問合せ：SWANS VOLUNTEER
寺田(090-5856-4761)

参加者募集

陶芸教室

(こもりびとの居場所 ふぁにか)

2025年5月からスタートしたばかりの居場所です。「何かを見つける!」という意味の造語「Find Nanika」(ふぁいんどなにか)を略して「ふぁにか」です。やりたいことを一緒にやりながら、楽しく交流出来たらと思います。

10月は 陶芸教室!市川幸一さん(陶芸家)に教わりながら、イメージを形にしてみませんか?

■日程：3回コースです
①10月 5日(日)形をつくる
②10月19日(日)釉薬をつける
③10月26日(日)鑑賞会&ピザパーティー
■時間：午後1時30分から4時頃まで
■場所：市川先生のアトリエ(茅野市米沢塩沢東入8002)
■対象：ふだんお家でひきこもり生活をされている方、生きづらさを感じている方(18歳以上が目安/家族・支援者などの参加も歓迎)
■参加費：お一人 1,500円
■申込：平林(090-7638-4283)
(10/2までに/ショートメール OK)
皆様からのお問い合わせ・お申し込みをお待ちしております。

ボランティア募集

「花の輪」編集委員会

(花の輪編集委員会)

ボランティア・市民活動センターでは毎月1日に全戸配布される「ボランティア・市民活動情報誌『花の輪』」の編集委員を募集しています。記事のアイデア出しやボランティア団体等の取材、写真撮影など、自分の得意を活かしてご活躍いただけます。興味がある方はぜひご連絡ください。見学も大歓迎です!

■10月の花の輪編集委員会
10月6日(月)午後1時30分から
ボランティア・市民活動センターにて
■問合せ：ボランティア・市民活動センター

ボランティア募集

ボランティアフェスタ2025 当日ボランティア

(ボランティアフェスタ2025実行委員会)

ボランティアフェスタ実行委員会ではボランティアの啓発を目的に「ボランティアフェスタ2025」を初会場 長野福祉大学で開催します。このイベントの成功のためには多くのボランティアさんのご協力が必要となります。当日の運営をお手伝いいただけるボランティアさんを大募集しますので是非ご協力をお願いいたします。

■日時：11月3日(月)午前8時から午後3時(イベントは午前10時から午後2時)
■場所：長野福祉大学(諏訪市清水2-2-15)
■内容：会場準備やブース運営のお手伝い
■問合せ：ボランティアフェスタ2025実行委員会(54-7715)
なお、事前の顔合わせと打ち合わせを10月15日(水)午後7時からいきいき元気館にて開催します。こちらにもご参加いただけますとありがたいです。

参加者募集

がん患者遺族の集いの場

(花水木の会)

愛しい家族を亡くされ、深い悲しみと辛いお気持ちなど様々な想いを抱いて、日常生活を送られているのではございませんか?ご自身のお気持ちの流れに逆らわず、無理をしないで少し先を見てほんの少しだけ一歩を踏み出してみませんか?

“集いの場”で語り合い、悲しみを分かち合い、心の痛みを緩和し支え合う場とし、悲嘆からの回復のために集う会にすることを目的にしたいと考えております。

■日時：10月18日(土)
午後1時30分から3時30分
■場所：いきいき元気館 会議室2
■参加費：300円(茶菓子代)
■申込：不要
■問合せ：長谷部(090-9357-1890)
打田(090-8234-4392)

お知らせ

ボランティア募集、講座の参加者募集、イベントの開催等の募集記事を「花の輪」に掲載しませんか?

掲載を希望される場合は、発行前月の10日までに記事をお寄せください。

■問合せ/ボランティア・市民活動センター
電話：54-7715
FAX：57-1231
E-mail：suwawc@suwacity-shakyo.or.jp